ROK I. № 3.

INFORMATOR SPORTOWY

MIESIĘCZNIK ZWIĄZKU STRZELECKIEGO — PODOKRĘGU KIELECKIEGO

KWIECIEŃ 1939 R.

3-go Maja—wszyscy na start

Zbliża się termin „Biegu Narodowego". Bieg w dniu 3 maja jest dostępny dla wszystkich. Chodzi bowiem o to, aby wychowanie fizyczne nie ograniczyło swego zasięgu do wybranych i specjalnie uzdolnionych, lecz objęło milionowe masy. Sport, a w tym wypadku najzdrowsza i najpiękniejsza jego odmiana, lekkoatletyka niech stanie się chlebem powszednim dla ogółu.

Nie wystarczy postawa bierna, tłumy, zalegające boiska w roli widzów, niech przejdą do czynu.

Wielu może odstraszyć obawa przed kompromitacją. Niech trenują, a wtedy forma się ich poprawi. Jasnym bowiem jest, że sam bieg nie poprzedzony systematycznym treningiem nie przedstawia wielkiej wartości. Ci jednak, którzy nie zdobyli się na systematyczny trening, a których nie przeraża zajęcie końcowego miejsca, niech wezmą udział choćby w tym celu, aby bieg był zachętą do pracy nad swym fizycznym wyrobieniem. Przecież wychowanie fizyczne obywateli jest podstawą sprawności bojowej żołnierza.

Rzućmy więc i realizujmy w dniu 3 maja hasło: „Sprawność fizyczna wszystkich Polaków najlepszą gwarancją niepodległości i potęgi Polski".

K. Ł.

STANISŁAW PETKIEWICZ

Narodowe biegi na przełaj w nowym ujęciu

Ukazało się już rozporządzenie Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego o reorganizacji narodowych biegów na przełaj, które w ostatnich kilku latach straciły swój charakter ogólnopolski, a stały się atrakcją lokalną. Rozszerzenie początkowego założenia centralnego biegu narodowego i rozbicie go na biegi lokalne miało swoje dobre strony, jako czynnik wzbudzający zainteresowanie lekką atletyką w ogóle, jednak korzyści czysto sportowych z tego było niewiele. Biegacz, który wygrywał u siebie biegi lokalne, prawie nigdy jeszcze nie ujrzał szerszego świata. Pozostawał tylko lokalną wielkością. Inaczej było dawniej, gdy tradycyjnie w Warszawie w dniu 3 maja odbywał się ogólnopolski narodowy bieg na przełaj. Na liście zwycięzców biegów narodowych 3 maja widzimy wszystkich najlepszych biegaczy Polski. Mało tego, że każdy biegacz uważał za swój obowiązek wzięcie udziału w biegu narodowym, bieg ten dostarczył i pozwolił ujrzeć światło niejednemu talentowi, którym potem mogły zainteresować się władze sportowe. Tylko dzięki wygraniu biegu narodowego w Warszawie w roku 1934—Noji odrazu wysunął się na czoło biegaczy Polski. Również Kucharski brał przez kilka lat udział w narodowym biegu w Warszawie, a drużyna biegaczy klubu Jagielonii z Białegostoku była znana na całą Polskę. Zdecentralizowanie biegu umożliwiło dojście do głosu lokalnym wielkościom i podanie ich miarodajnemu egzaminowi. Dobrze się staje, że mjr Uhacz, delegat P. U. W. F. i P. W. do Polskiego Związku Lekkoatletycznego powziął myśl reorganizacji biegów narodowych, a P. U. W.F. wydał w tym kierunku odpowiednie zarządzenia.

Biegi na przełaj jako początek zainteresowania lekką atletyką.

Prawie wszyscy lekkoatleci rozpoczynają swoją karierę sportową od biegów na przełaj. Nie tylko ci, którzy potem stali się doskonałymi biegaczami dystansu średniego czy długiego, ale nawet sprinterzy czy też późniejszy skoczkowie lub miotacze stawiali swe pierwsze kroki zawodnicze w biegu.

Biegi na przełaj jako podstawowa zaprawa biegaczy dystansów dłuższych.

Biegi na przełaj w okresie przerwy od zawodów na bieżni uprawiać winni wszyscy biegacze biegów średnich i długich. Taki naprzykład Wooderson, rekordzista świata w biegach na 800 mtr i 1 milę ang. wygrywa u siebie, w swoim okręgu lekkoatletycznym w Anglii, biegi na przełaj po 7—8 mil (ponad 10 klm) i jednocześnie posiada szybkość, która umożliwia przebiegnięcie 800 mtr w 1:48 sek. Również i nasz Kucharski, w okresie swej szczytowej formy, formę letnią zawdzięczał biegom na przełaj.

Marszobiegi—jako zaprawa dla wszystkich innych lekkoatletów.

Podczas gdy średnio i długodystansowcy, muszą nie tylko trenować, ale i brać udział w zawodach na przełaj, sprinterzy, skoczkowie i miotacze, nie powinni stawać do zawodów przełajowych; powinni jednak trenować przełaje; nie mogą to być przełaje długie, długość jednego odcinka, przebieganego bez przerwy, nie może przekraczać 600—800 mtr, poza tem po każdym biegu należy stosować marsze na wypoczynek. Takie marszo-biegi są doskonałym ćwiczeniem na płuca i serce, i doskonale wpływają na uzyskanie kondycji przed wyjściem na trening na bieżnię, skocznię czy rzutnię.

Bieg narodowy 3 maja.

W lokalnych biegach narodowych, które w ostatnich paru latach były organizowane przez wszelkie organizacje sportowe i wychowania fizycznego, startowało, jak głoszą statystyki, kilkanaście a może i więcej tysięcy biegaczy. Jest to cyfra ogromna, jeśli wziąć pod uwagę małe usportowienie naszej wsi i mniejszych miejscowości. Dla większości startujących, nawet dla zwycięzców lokalnych bieg narodowy w wielu wypadkach był jedyną imprezą, gdzie mógł się on wykazać swymi umiejętnościami.

Biegi narodowe w 3 etapach.

Zarządzenie PUWF w sprawie narodowych biegów na przełaj może mieć doniosłe skutki dla przyszłego rozwoju polskiej lekkiej atletyki. Począwszy od roku bieżącego biegi narodowe będą się odbywały w 3 etapach. Termin 3 maja pozostaje—jako termin biegów narodowych na najniższym szczeblu. W dniu tym wszystkie organizacje wf. i pw. zorganizują powiatowe wzgl. miejskie narodowe biegi na przełaj. Dystans biegu w tym terminie wynosić będzie 5 klm. W dniu 14 maja obędzie się drugi etap biegu narodowego — okręgowy bieg, którego przeprowadzeniem zajmą się okręgowe urzędy wychowania fizycznego. W okręgowym biegu narodowym weźmie udział pierwszych dziesięciu biegaczy z każdego powiatowego względnie miejskiego biegu. Tych dziesięciu przybędzie na bieg okręgowy na koszt okręgowych urzędów wf. i pw. W ten sposób szereg lokalnych wielkości zmierzy się już w mocniejszej stawce i sprawdzi swoje możliwości. W tydzień po biegu okręgowym, odbędzie się w końcu centralny bieg narodowy, który w tym roku odbędzie się w Warszawie, a w latach następnych, coraz to w innym okręgu.

Na centralny bieg — przybędzie z każdego okręgu 15 najlepszych biegaczy. Razem na starcie stanie około 200 biegaczy z całej Polski. Cóż to będzie za doping dla biegacza z zapadłej dziury, że pojedzie na zawody do Warszawy.

Z 200 biegaczy, którzy staną na starcie na pewno nie jeden będzie miał ogromny talent w nogach. Aby przyjść w czołówce w biegu centralnym trzeba będzie mieć nie byle jakie możliwości.

Kurs wyszkoleniowy po centralnym biegu.

Po centralnym biegu narodowym zorganizowany zostanie kurs wyszkoleniowy dla wszystkich uczestników. Na kursie tym zostanie przeprowadzona jeszcze jedna selekcja, mianowicie w kierunku ustalenia przydatności do tego czy innego biegu. Zdarzyć się może bardzo łatwo, że biegacz, który pobiegnie 7 km, w biegu centralnym będzie miał raczej zdolności w kierunku biegów krótkich, albo nawet jakiejś innej konkurencji lekkoatletycznej. Poza tem wszyscy uczestnicy przejdą kurs racjonalnego treningu; gdy pojadą do domu będą wiedzieli co z sobą robić.

Trening przed zawodami konieczny.

Nie ma najmniejszej obawy, że zawodnicy bardziej zaawansowani zaczną już zawczasu przygotowywać się do narodowych biegów na przełaj. Natomiast gorzej może być z zawodnikami początkującymi, ponieważ opinia, aby przed zawodami lepiej nic nie robić i wypoczywać jest jeszcze bardzo powszechna. Organizacje, które zajmą się przeprowadzeniem biegów na wszystkich szczeblach, począwszy od najniższych, otrzymają od centralnych władz broszurę, wydaną w nakładzie kilkunastu tysięcy egzemplarzy, z którą musi zapoznać się każdy przyszły uczestnik na dobrych parę tygodni przed startem.

Na przyszłość terminy przesunąć.

W pierwszym roku, a może jeszcze i następnych parę latach, termin biegów narodowych będzie 3 maja. Utarła się już ponieważ tradycja, że w tym dniu odbywają się biegi na przełaj. Przy opracowywaniu projektu regulaminu była wysuwana podwójna koncepcja—albo w dniu 3 maja urządzić biegi powiatowe i miejskie, albo bieg centralny. Przyjęto na razie, że 3 maja odbędzie się pierwszy etap. Nie przesądza to, zdaje się, sprawy na przyszłość.

Już z początkiem maja można z powodzeniem trenować na bieżni, dlatego też właściwie w maju biegacze zaawansowani nie powinni biegać przełajów. Ale na razie, w naszych warunkach małego usportowienia ogółu, termin późniejszy może ściągnąć więcej zawodników na start, aniżeli termin, na przykład kwietniowy, a o to przede wszystkim chodzi.

Wychowanie fizyczne jest to zespół zabiegów przeważnie fizycznych, zapomocą których oddziaływujemy na duszę i ciało młodego organizmu.

(Prof. dr. Eugeniusz Piasecki).

WYCHOWANIE FIZYCZNE NARODOWE

Musimy stwierdzić na podstawie nowoczesnych badań naukowych, że pojęcie narodu jest dość złożone. Najważniejszymi jego składnikami są: charakterystyczna dla danego narodu mieszanina typów rasowych, tyrytorium zamieszkiwane przezeń nieraz od tysięcy lat, wraz z jego klimatem i innymi właściwościami, wspólny język, wspólne tradycje i całokształt dorobku kulturalnego, jedność religijna, dzieje wspólnie przeżywane we własnym państwie, wreszcie charakter narodowy, jako wynik wszystkich tych czynników.

Naród nasz pod każdym z tych względów posiada wielkie bogactwa.

Polskie wychowanie fizyczne dało już inicjatywę do badań naszego dorobku tradycyjnego w zakresie zabaw i gier ruchowych (wielkie zasługi w tej mierze położył dr. Eugeniusz Piasecki prof. Uniwersytetu Poznańskiego).

Narówni z innymi narodami mamy tu wielki zasób motywów o dużej wartości, zasługujących na zastosowanie w wychowaniu obok najlepszych gier np. angielskich. Obok całego mnóstwa uroczych elementów pomniejszych, wskażemy na doskonałą grę sportową — palanta, posiadającego u nas tradycje conajmniej pięciowiekową.

Tańce staropolskie oczekują dotąd naukowego zbadania.

Narazie ta garstka ich, którą lepiej znamy, stanowi jedną z najpiękniejszych ogniw wychowania fizycznego.

Jeszcze mniej są znane nasze tradycje co **do sportów** takich jak: szermierka, jazda konna, kusza, łuk, itd. itd.

I w takim wszakże stanie rzeczy, tradycyjne zamiłowanie do tych ćwiczeń jest tak pewną podstawą do ich zastosowania w szkole, armii i organizacjach, żeśmy już (przynajmniej co do szabli i konia) przeżyli w latach ostatnich istne cuda odrodzenia tradycji narodowych.

Umiłowanie ziemi ojczystej stanowi bezprzeczenie jeden z silniejszych filarów patriotyzmu. Już ze względu na warunki geograficzne zwracamy uwagę na ważne postulaty wychowawcze, jakie dla wycieczek i obozów stąd wynikają.

A więc problem morski, góry, zagadnienie uprzemysłowienia oraz kolonizacji wewnętrznej.

Wreszcie kwestia piękna krajobrazu. Kształcony na pięknie krajobrazu polskiego młody umysł da zawsze pierwszeństwo przyrodzie ojczystej. To samo dotyczy zetknięcia z ludem. Bliższe poznanie jego warunków bytu, jego życia w pracy i zabawie, jego sztuki i poezji pozwolą napewno nietylko ocenić go sprawiedliwie, lecz i pokochać.

Znów więc wycieczki i obozy stają się środkiem wychowawczym o ile kierownictwo dorośnie do tych szczytnych celów.

Dobro narodu i państwa jako świadomy cel wychowania fizycznego.

Tak zdrowie jak dzielność i sprawność obywateli są pierwszorzędnymi postulatami rozumnej polityki narodowej i państwowej. Podnoszą bowiem wydajność pracy obywateli, a z nią i bogactwo narodowe.

Czynią z nich dzielnych organizatorów i wykonawców, wodzów i żołnierzy. Ażeby wychowanie fizyczne spełniło wyżej wymienione postulaty musi być powszechne.

W Polsce powszechność wychowania fizycznego w szkołach średnich i wyższych przedstawia się obecnie dość dobrze. Najsłabszy punkt powszechności naszej kultury fizycznej dotyczy młodzieży pozaszkolnej. Tu statystyka z przed kilku lat stwierdza, że zrzeszonym gimnastyką i sportem w Polsce jest co 8-my Czechosłowak, co 11-ty Niemiec, a zaledwie co 120-ty Polak.

Obok powszechności, niezmiernie ważnym przymiotem kultury fizycznej narodowej będzie skuteczność jej działania.

Zależy ona przede wszystkiem od zapewnienia wszelkim zabiegom tego działu wychowania należytych warunków zewnętrznych.

Czas przeznaczony na ćwiczenia cielesne, tereny, pomieszczenia i urządzenia, wszystko to szczegóły, które niemniej decydującą ważą na szali powodzenia naszych usiłowań, jak zastosowanie ich do najszerszych warstw narodu.

Wychowanie fizyczne dobrze zrozumiane i prowadzone może przyczynić się z jednej strony do rozwoju zalet, a z drugiej do zwalczania wad narodowych.

A więc gdy chodzi o zalety, mamy tu bogactwo środków potęgujących odwagę, zdolność zapału i poświęcenia, dyspozycje do samorzutnej organizacji. Dość wskazać tu działanie takiego szeregu gier, sportów, ćwiczeń gimnastycznych, harcerskich i t. p.

Co do wad jakie odziedziczyliśmy w roli po chorobliwych stronach psychiki szlacheckiej zaznaczamy, że w naszym ręku znajduje się możność zmniejszenia niektórych z nich, a nawet rozwiązania zalet, będących ich przeciwieństwem. Jednym z typowych wychowań rozumowanego wychowania fizycznego jest karność, i to dwojaka: bezwzględna (wojskowa) i rozumowa (obywatelska).

Sporty i wycieczki wzmagają wytrwałość, obozowanie wytwarza umiejętność poprzestawania na małym. Praca ręczna wyrobi zrozumienie i poszanowanie cudzej pracy, ale również zwróci uwagę na łatwe odbieganie pola wytwórczości i zachęci do tej uprawy.

J. Ł.

O TRENINGU PIŁKARSKIM

Piłka nożna jest grą wysoce złożoną, gdzie obok sprawności fizycznej, czy bojowej poszczególnych jednostek, nie mały wpływ na całość gry i efekt końcowy oddziaływują: technika, taktyka i zrozumienie zespołowości, czynnika, który przy stosunkowo małych wynikach indywidualnych przyczynić się wysoce może do osiągnięcia zamierzonego celu.

Te elementy zasadnicze, nie są niestety należycie rozróżniane w naszym świecie piłkarskim.

Piłkę nożną uważa się za całość zamkniętą samą w sobie. Zatem jeżeli chce się dojść do formy to trzeba „kopać" bez wytchnienia na dwie bramki, a jeżeli jest za mało graczy to przynajmniej na jedną, i to do chwili aż „dobity" bramkarz odmówi posłuszeństwa. Ale i wtedy jest jeszcze ratunek zastępuje się go bowiem innym graczem, lub nawet przygodnym „kibicem" znajdującym się w obrębie boiska i „zabawa" trwa aż do szarego zmroku.

Oczywiście wyniki nie mą żadnych. Tak trenujący gracz z budowy przypomina „jamnika", a po kilkuletniej „karierze" nie dość, że nie rozumie samej gry, ale nawet nie potrafi dokładnie zastopować piłkę. To są wymowne kwiatki trenowania bez planu „na dziko". Winić tu przede wszystkim trzeba zarządy i kierownictwa klubów, bowiem w każdym klubie znajdzie się jakiś przodownik piłkarski lub starszy gracz, który trening potrafi ująć mniej lub więcej udatnie w formy wskazane instrukcjami wyszkoleniowymi PZPN. Nie wgłębiając się dłużej w obecnie panujące „systemy" treningowe poszczególnych klubów, podajemy jakie elementy zasadnicze muszą być na treningu piłkaskim uwzględnione.

Dyscyplina i karność.

Dyscyplina i karność są podstawą i gwarancją udania się treningu. Zawodnicy na boisko winni wychodzić i powracać razem. W czasie trwania treningów nie może być mowy, aby którykolwiek z zawodników nie stosował się do zarządzeń prowadzącego. Autorytet trenera czy instruktora musi tu być wyraźnie podkreślony, tak przez niego samego jak i kierownictwo klubu. Zawodników opornych, przeszkadzających, chociażby byli filarami drużyny należy dla dobra całości bezwzględnie karać, a nawet w braku widocznej poprawy usuwać z klubu, bowiem kosztem fanaberii i wybryków jednostek zbyt wiele traci całość.

Istota treningu.

Trening jest to systematyczna, **celowa** praca, dająca organizmowi człowieka możność osiągania wielkich wysiłków i wyników, przy najdalej posuniętej oszczędności kosztu zużycia czynnika energiatycznego mięśni.

„Forma" całej drużyny zależna jest zatem od „formy" poszczególnych graczy, dlatego tak w interesie klubu, jak i samych zawodników jest obowiązek stałego uczęszczania na treningi.

Brak należytego przygotowania u jednego gracza powoduje obniżenie wartości całej drużyny.

Na trening piłkarski składają się:
1) ćwiczenia kondycyjne,
2) „ techniczne,
3) „ taktyczne,
4) gra,
5) strzały na bramkę.

I. Ćwiczenia kondycyjne.

Podstawą każdego gracza powinna być kondycja fizyczna, bez niej nie ma co przystępować do gry. Najlepszy taktyk, czy technik nic „nie pokaże" w grze, jeżeli nie zdąży na czas dojść do piłki i rozumnie nią zagrać.

Są to rzeczy zbyt jasne, by je tłumaczyć.

Kondycję fizyczną osiąga się przez specjalną zaprawę gimnastyczną.

Powinna ona objąć:
a) ćwiczenia porządkowe, (ustawienie kolumny ćwicz.),
b) ćwiczenia nóg,
c) „ ramion,
d) „ szyi,
e) „ tułowia (mięśni bocznych, mięśni przednich, mięśni tylnych),
f) ćwiczenia w podporach,
g) „ w biegach, (zrywy i zwrotność),
h) „ w skokach,
j) „ uspakajające,

w gimnastyce tej specjalną uwagę trzeba zwrócić na ćwiczenia mięśni brzucha i ćwiczenia rozluźniające.

II. Ćwiczenia techniczne.

Ćwiczenia techniczne mają za zadanie wyrobić u gracza opanowanie piłki, swobodę i miękkość ruchu, które są hamowane niepotrzebnym kurczeniem (napinaniem) mięśni, ścięgien i stawów przy wykonywaniu pewnej pracy.

Piłkarz musi posiadać idealną „gumową" elastyczność ruchów, bowiem tylko wtedy piłka będzie mu się „lepiła" do nogi.

Każdy kurczowy wysiłek paraliżuje w zarodku płynność ruchu, przynosi szybkie wyczerpanie sił, obniża wynik i przyczynia się do „nieopanowania" piłki.

Precyzyjna technika wiąże się ściśle z wyrobieniem płynnej ruchomości, zwłaszcza nóg i bioder. Dlatego w treningu piłkarskim należy zwracać uwagę, aby:

a) podczas ćwiczeń biegowych, nie napinać kurczowo mięśni przez podświadome nieraz zaciskanie zębów i pięści,

b) nie napinać i nie usztywniać mięśni i stawów nogi stopującej piłkę,

c) nie strzelać „na siłę", a tylko przy pomocy wymachu rozluźnionej nogi,

d) unikać nadmiernego „kopania" ponieważ przez to niszczy się elastyczność mięśni i ścięgien, znieczula się je i odbiera się im zdolność należytej reakcji.

III. Ćwiczenia taktyczne.

Taktyka jest inicjatorką, doradczynią i gwarantką każdej akcji indywidualnej czy zespołowej. Zaczyna się z chwilą wejścia drużyny na boisko, przy wyborze stron boiska (pod wiatr lub słońce gra trudniejsza), dalej idzie przez narzucenie sposobu gry (dolna, górna) przeciwnikowi, defenzywy czy ofenzywy. Taktyka może być zespołowa i indywidualna.

Pierwsza jest u nas niestety np. często stosowana przez t. zw. grę „na kości", lub grę „na czas".

Druga np. odnosi się do momentu, kiedy atakować gracza drużyny przeciwnej, który ma otrzymać piłkę (w momencie kiedy dostaje piłkę), jak iść na gracza prowadzącego piłkę (bardzo wolno lub czekać), jak ma współpracować powiedzmy pomocnik z obrońcą, który z nich kogo ma „trzymać" (pomocnik skrzydłowego, obrońca łącznika) i wiele innych przykładów.

Taktyka nowoczesnej zespołowości wymaga wychodzenia na pozycję wprost przed siebie do przodu (podania „na uliczkę"). Z tym też wiążą się ściśle zmiany miejsc poszczególnych graczy, które obecnie są już nawet objęte pewnym szablonem (np. skrzydłowy i łącznik, czy zmiany trójki środkowej).

Taktykę należy graczom wytłumaczyć przede wszystkim na wykresach na tablicy, a potem przerobić to z nimi w praktyce na boisku.

IV. Gra.

Sama gra powinna być prowadzona w ten sposób, by środki techniczne i taktyczne w niej dominowały. Nie powinna ona trwać dłużej jak 2X30 minut, w tym 2X10 minut powinna być zamieniona z piłki nożnej na szczypiorniak. Daje to pewne odprężenie psychiczne i bardziej wszechstronny rozwój ciała. Wszelkie elementy siły i brutalności winny być z miejsca bezwzględnie tępione. Podobnie należy ustosunkowywać się do gry indywidualnej i egoistycznej, bowiem nienapiętnowanie jej powoduje w pierwszym rzędzie „primabalerynostwo" jednostek, a następnie wywołuje niezadowolenia i zgrzyty u współpartnerów.

V. Strzały na bramkę.

Muszą odbywać się bez użycia siły, miękko i precyzyjnie.

H y g i e n a.

Hygiena jest częścią składową każdego treningu i tak po każdej zaprawie należy wziąść tusz, a po każdym meczu tusz, łaźnię parową i w miarę możności masaż.

Wszelkie orgie pijackie" tak rozpowszechnione w naszym piłkarstwie, a ubliżające godności ludzkiej są niedopuszczalne rujnują bowiem największy posiadany skarb — fizyczne i moralne zdrowie człowieka.

Również hygiena piłki nożnej będzie miała za zadanie niedopuszczenie organizmu do stanu przetrenowania i utrzymanie go we wzorowym pod każdym względem stanie. Najczęściej spotykanymi przyczynami przetrenowania są:
1) zbyt ostry trening,
2) niedostateczne odżywianie,
3) nieodpowiedni tryb życia,
a) mało snu,
b) picie alkoholu,
c) nadmierne używanie tytoniu,
d) gdy o charakterze hazardowym,
4) zbyt ostra praca zawodowa i brak należytych odpoczynków,
5) prowadzenie treningu w czasie złego samopoczucia, przeważnie w stanach chorobowych,
6) niekiedy zbyt jednostronna praca.

Typowymi objawami przetrenowania będą:
1) brak snu,
2) brak apetytu,
3) wzmożona pobudliwość nerwowa,
4) złe samopoczucie,
5) spadek wagi,
6) osłabienie tętna,
7) brak tchu „zadyszka".

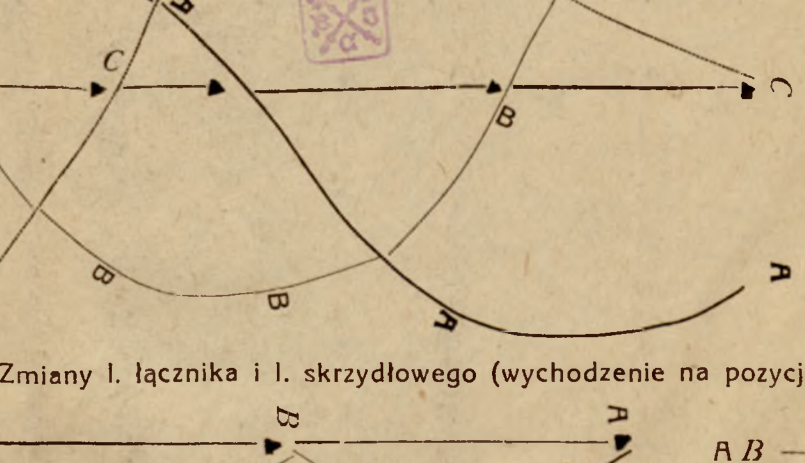
W wypadkach wyżej wymienionych trening należy przerwać i zgłosić się natychmiast do poradni sportowo-lekarskiej.

Trening piłkarski na m-c kwiecień.

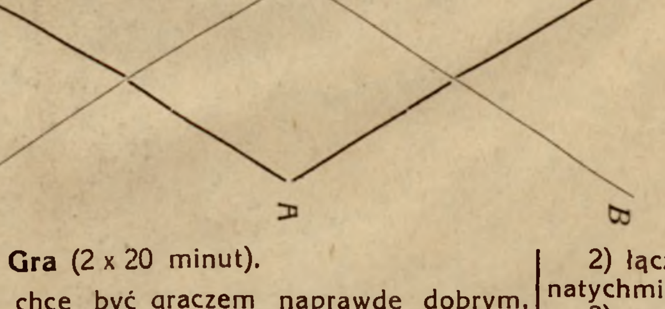
I. **Kondycja** (30 minut),
1) lekki bieg naokoło boiska (1 runda),
2) kolumna ćwiczebna,
3) w małym rozkroku, wymachy rr. naprzemian w górę i w dół,
4) przysiad podparty, wyprosty nóg w kolanach, (bez odrywania dłoni od ziemi),
5) rozkrok, ręce na biodrach, skłony tułowia w lewo i w prawo,
6) wymachy rr. w przód, w górę, w dół,
7) dwa podskoki, 3-ci przysiad,
8) wymachy rr. w przód, w bok, w przód, w dół,
9) bieg w miejscu, kolana wysoko, potem pięty wysoko po pośladkach,
10) w dwójkach, w rozkroku, opad w przód, ramiona na łopatkach współćwiczącego, wyprosty pleców,
11) w rozkroku, rr. w poziom, wymachy lewego i prawego ramienia naprzemian w bok ze skrętem tułowia,
12) przysiad skulny podparty, lewa noga w tył, zmiany nóg,
13) nogi razem, rr. w krzyż wymachy rr. w górę wskos, ze wspięciem, raz bokiem raz przodem,
14) dwa podskoki trzeci wyskok rozkroczny w górę,
15) w miejscu marsz.
16) dwa skrzyżowania rr. z przodu, trzeci wymach rr. w bok ze wspięciem,
17) dwa podskoki trzeci wyskok kuczny w górę,
18) w dwójkach przeciąganie (lewa i prawa ręka),
19) klęk na prawym kolanie, lewa noga prosta w bok lewa ręka na biodrze, prawa łukiem nad głową, skłony tułowia na nogę lewą (i przeciwnie),
20) klęk rozkroczny podparty, lewa ręka pod prawą, wymachy ramienia lewego w górę ze skrętem tułowia i obrotem głowy (i przeciwnie),
21) w klęku rozkrocznym podpartym, siad na pięty z równoczesnym trzykrotnym skłonem w przód, o rr. wyciągniętych przed siebie, poczym wyprost, chwyt za kark (łokcie w tył) trzykrotne uwypuklenie klatki piersiowej z wypchnięciem bioder do przodu,
22) 2 podskoki, trzeci wyskok wykroczny w przód (raz lewa raz prawa noga),
23) chwyt pod lewe kolano, podstawa ładnie wyprostowana obroty na nodze prawej w prawo, na znak zatrzymać się nawprost prowadzącego i utrzymać przez chwilę równowagę (to samo przeciwnie),
24) przysiad podparty, nogi w tył, tułów prosty, w podporze uginanie rr.,
25) podskoki luźne,
26) jak 24 — uginanie rr. raz na lewą raz na prawą rękę,
27) podskoki luźne,
28) podpór nogi w rozkroku, uginanie rr., odrywanie rr. od podłogi i klaskanie w dłonie.
29) podskoki luźne,
30) marsz w miejscu,
31) w rozkroku, rr. w bok ugięte dwa skręty tułowia z wymachem ramienia w górze, dwa w dole.
32) tyłem do siebie, chwyt pod ręce, unoszenie nóg prostych do góry i na dół, (to samo ze zmianą),
33) podskoki luźne,
34) w trójkach bieg naokoło boiska, odstępy między trójkami 30 m. — na gwizdek zryw poszczególnych trójek, począwszy od pierwszej do ostatniej, (po zrywie lekki truchcik) potem na gwizdek w tył zwrot i znowu zryw jak poprzednio, tak trzy rundy naokoło boiska,
35) marsz,
36) przeskok rozkroczny na współćwiczącym,
37) krążenie rr. w przód, potem w tył i naprzemian lewa w przód prawa w tył,
38) w rozkroku, opad w przód chwyt za kark i krążenie tułowia w lewo i w prawo (wolno, obszernie),
39) nogi razem, rr. w poziom, dwa rytmiczne cofnięcia łokci w tył, trzeci wymach rr. w bok (broda wciągnięta),
40) podskokami rozkroki i zeskoki,
41) lekki bieg, co trzeci krok z odbicia jednonóż wyskok w górę,
42) podskoki luźne, obonóż i jednonóż na zmianę.

II. **Technika** (15 minut).
1) w piątkach podawanie piłki wewnątrz obwodu koła dolne i górne (podać prawą, zatrzymać lewą i odwrotnie, to samo w marszu i lekkim biegu, po okręgu koła,
2) to samo na zewnątrz koła,
3) prowadzenie piłki przy nodze, pojedyńczo i w dwójkach,
4) podawanie piłki przez środkowego na okrąg koła, gdzie poszczególni gracze stopują piłkę pod stopę, pod kolano, jednonóż i pod kolana obonóż, poza tym popróbować stopowania „na kapę",
5) gra ciałem, środkowy rzuca piłkę na okrąg koła (stopowanie piłki piersiami i brzuchem),
6) główkowanie (środkowy początkowo rzuca piłkę na głowę poszczególnym graczom, ci mu oddają do środka potem podawanie piłki główkami między sobą w kółeczku),
7) środkowy rzuca piłkę pół górną poszczególnym graczom na okręgu koła, a ci zwracają mu ją półwolejem,
8) żąglowanie piłką (naprzemian nogami, barkiem i główką).

III. **Taktyka**. Zmiany trójki środkowej (wychodzenie na pozycje)



Zmiany l. łącznika i l. skrzydłowego (wychodzenie na pozycje)



IV. **Gra** (2 x 20 minut).

Kto chce być graczem naprawdę dobrym, ten na treningu musi wykluczyć nadmierne używanie siły przy „kopaniu" piłki, zabija on zupełnie zmysł czucia piłki, który niewydoskonalony nie może stać się współczynnikiem techniki.

V. **Strzały na bramkę** (10 minut)
1) skrzydłowi centrują,
2) łącznicy i środkowy bez ustawiania piłki natychmiast strzelają,
3) pomocnicy ćwiczą rzuty boczne autowe rękami,
4) obrońcy ćwiczą wykop podając piłkę z za bramki strzelającemu atakowi.

Omawiając całość musimy podkreślić, że tylko trwałe, stopniowe, systematyczne osiąganie „formy" jest gwarancją długiego jej utrzymania.

Adres Redakcji i Administracji: Kielce, Dom W. F. i P. W. Tel. 11-12.
Redaktor odpowiedzialny: Sławomir Zieleniewski.
Wydawca: Związek Strzelecki — Podokręg Kielce.
Druk. Jan Łęski, Kielce, Sienkiewicza 14. Telefon 16-17.